

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		10月1日  豆腐と豚肉のチャンプルー・ハムカツ・きゅうりと竹輪のおかかマヨ和え・さつま芋のシナモンシュガー・ごはん	2日  唐揚げ(照りだれ)・千草焼き・切干大根の煮物・キャベツのたくあん和え・ごはん	3日  白身魚のケチャップ甘酢あん・ブロッコリーのごまチーズ和え・照り焼きポテト・昆布佃煮・ごはん	4日  エビフライ(中濃ソース)・ウインナーとキャベツの卵ソテー・チョップドサラダ・ピーチゼリー・ごはん	5日
6日	7日  ハンバーグ(チリビーンズ)・コンソメパスタ・キャベツのイタリアンサラダ・ほうれん草とコーンのバター醤油ノテー・ごはん	8日  鶏そぼろと卵の二色丼・ちくわの磯辺揚げ・いんげんのえび胡麻和え・黒みつ団子・ごはん	9日  チンジャオロース・春巻き・カレー味のサラダ・キャンディポテト・ごはん	10日  サバの味噌煮・きんぴらごぼう・お好み焼き風・ゆず白菜・ごはん	11日  厚揚げのレバニラ風炒め・ほうれん草しゅうまい・かぼちゃの煮物・人参のツナマヨサラダ・ごはん	12日
13日	14日 スポーツの日	15日  豚肉のコロッケ・中華春雨炒め・チンゲン菜のナムル・こんにゃくの味噌煮・ごはん	16日  ニラ玉豚キムチ・芋けんぴ・キャベツとわかめの和え物・マンゴーゼリー・ごはん	17日  サケフライ(タルタルソース)・ブロッコリーの胡麻ドレ和え・豆苗と卵炒め・りんごゼリー・ごはん	18日  チキンのトマトオニオン煮込み・さつま芋のフリッター・カラフルサラダ・コーンクリームオムレツ・ごはん	19日
20日	21日	22日	23日  肉豆腐・厚焼き玉子・おくらとツナの胡麻和え・いももち・ごはん	24日  味噌カツ・キャベツの浅漬け・ひじきの煮物・エビグラタン・ごはん	25日  ポークジンジャー・コーンコロッケ・パスタサラダ・アセロラゼリー・ごはん	26日
27日	28日  2食衣の豆腐とすり身のふわふわ揚げ・スタミナ肉炒め・キムチチヂミ・きゅうりとたくあんの即席漬物・ごはん	29日  水餃子麻婆あんかけ・ジャーマンポテト・ささみとチンゲン菜の中華和え・杏仁豆腐・ごはん	30日  ダッカルビ・きゅうりと人参のナムル・大しゅうまい・きのこのうま煮・ごはん	31日  ハロウィンカレー(カボチャハンバーグのせ)・星形ポテト・コールスロー・ごはん	30日	